

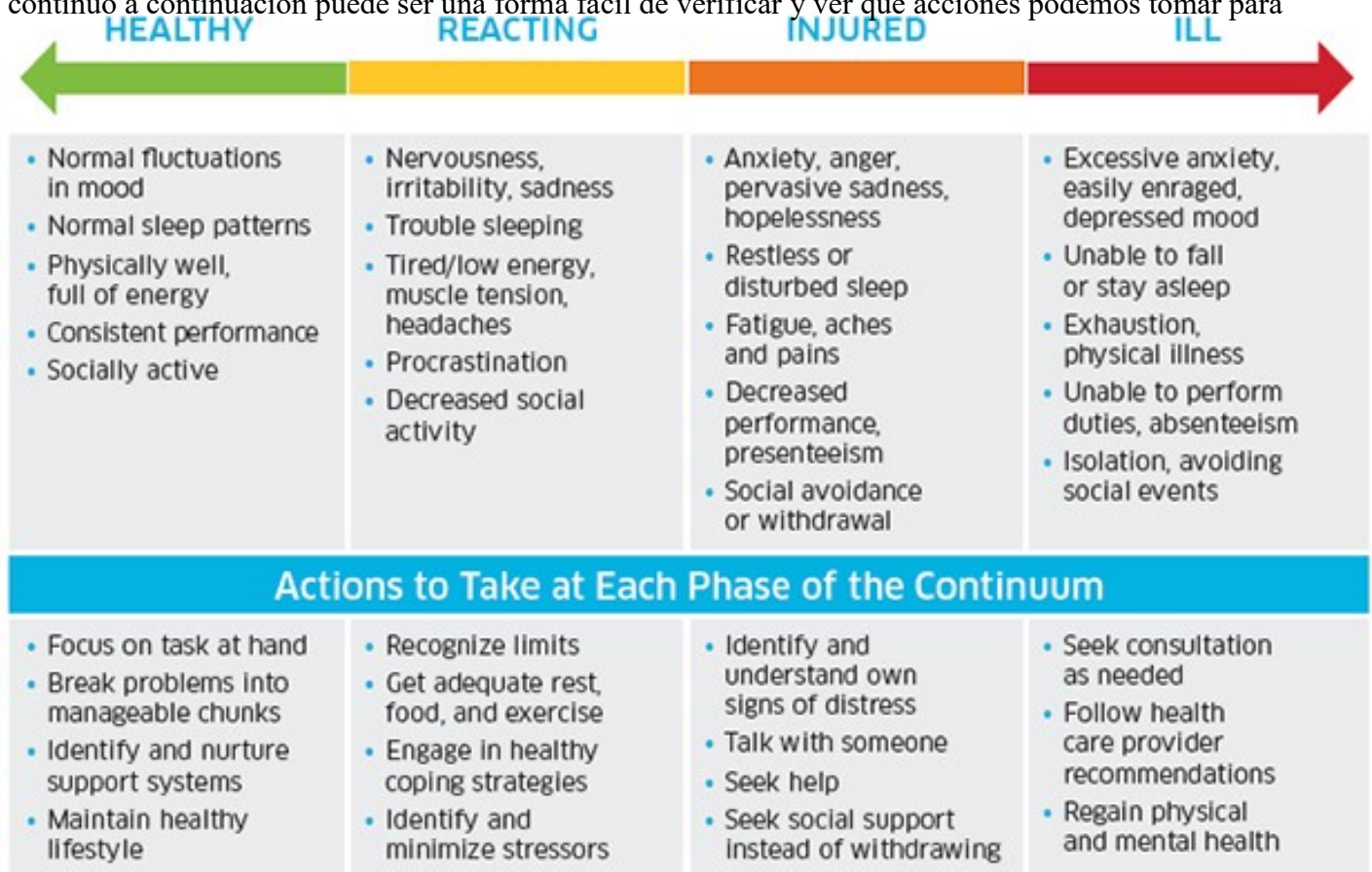
# BIENESTAR SOCIAL Y EMOCIONAL

La salud emocional es una parte importante de tu vida. Es una habilidad que se puede practicar y aprender. Con una salud emocional positiva, puede ser consciente de sus emociones, positivas y negativas, y manejarlas adecuadamente. La salud emocional positiva no significa que estés feliz todo el tiempo.

La salud emocional también puede afectar su salud física. La investigación muestra un vínculo entre un estado mental optimista y signos físicos de buena salud. Estos incluyen presión arterial más baja, riesgo reducido de enfermedad cardíaca y un peso más saludable

Hay muchas maneras de mejorar o mantener una buena salud emocional:

- **Sé consciente de tus emociones y reacciones.** Fíjate en lo que en tu vida te pone triste, frustrado o enojado. Trate de abordar o cambiar esas cosas.
- **Manejar el estrés.** Intenta cambiar las situaciones que te estresan. Aprende métodos de relajación para hacer frente al estrés. Estos podrían incluir respiración profunda, meditación y ejercicio.
- **Luchar por el equilibrio.** Encuentre un equilibrio saludable entre el trabajo y el juego y entre la actividad y el descanso. Haz tiempo para las cosas que disfrutas. Enfócate en las cosas positivas de tu vida.
- **Cuida tu salud física.** Su salud física puede afectar su salud emocional. Haga ejercicio regularmente, coma alimentos saludables y duerma lo suficiente. No abuses de las drogas o el alcohol.
- **Conectar con otros.** Somos criaturas sociales. Necesitamos conexiones positivas con otras personas. Haga una cita para almorzar, únase a un grupo y salude a extraños.
- **Mantente positivo.** Enfócate en las cosas buenas de tu vida. Perdónate por cometer errores y perdona a los demás. Pasa tiempo con personas sanas y positivas.
- **Consulte con usted regularmente.** Al considerar nuestra salud emocional, es importante ser honestos con nosotros mismos y actuar de acuerdo con las emociones que experimentamos. Colocarse en el continuo a continuación puede ser una forma fácil de verificar y ver qué acciones podemos tomar para



## ¿Cómo puedo discutir este tema con mis hijos? Aquí hay algunas ideas y consejos:

1. Plantee el tema: si se siente un poco inseguro acerca de cómo abordar el tema con sus hijos, intente encontrar un tema de conversación en la vida diaria. Una película que presenta a un personaje con preocupaciones de bienestar emocional que ha tenido una experiencia positiva podría ser un buen punto de entrada.
2. Encontrar las palabras: Use un lenguaje apropiado para su edad cuando discuta este tema con su hijo. Encuentre un marco de referencia con el que puedan relacionarse, como encontrar un ejemplo de alguien que esté enfermo o que se sienta muy triste. Puede ser útil encontrar maneras de explicar que la salud emocional no es diferente de una enfermedad en el cuerpo como el cáncer. Al hacer comparaciones, los niños podrán comprender mejor lo que ellos o un miembro de la familia están experimentando.
3. Adapte a su edad: no hay edad demasiado joven para iniciar la conversación. Póngase sus zapatos y experiencias para comprender mejor cómo abordar la conversación de una manera que sea más beneficiosa para ellos.
4. Recuérdeles a sus hijos que no existe una pregunta estúpida. Es importante escucharlos sin juzgar y abstenerse de decirles cómo sentirse.

# ACTIVIDADES PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A MANEJAR LAS EMOCIONES.

**Caras de huevo de plástico:** dibuje una variedad de caras en huevos de Pascua de plástico con los ojos en la mitad superior y la boca en la mitad inferior. Enseña a tus hijos sobre diferentes emociones mientras se divierten intercambiando las partes para hacer todo tipo de caras diferentes.

**Calmar el yoga:** cuando su hijo se agita demasiado o tiene una gran cantidad de energía, poner un video de yoga (se puede encontrar en YouTube) puede ayudarlo a regular su energía y sus emociones.

**Píntelo:** la pintura no solo le da al cerebro algo en lo que centrarse que no sea el factor estresante, sino que participar en las artes visuales se ha relacionado con la resistencia al estrés en general.

**Juego de pelota:** lanza una pelota y cuando alguien la atrapa, se dicen cosas que los ponen tristes, asustados, emocionados y felices.

**Juego en bloque:** ayude a un niño a liberar la ira construyendo un muro de bloques de madera o una torre y luego permita que el niño lance una pelota para derribarlos.

**Juego de destrucción:** otro ejercicio que libera la ira, le da al niño un libro viejo o revistas y les permite arrancar páginas, arrugarlas y tirarlas.

**Juego sensorial:** jugar con plastilina, arena y crema de afeitar son algunas de las formas que pueden ayudar a los niños a sentirse relajados y en control.

**Salga a caminar o camine:** estar afuera y respirar el aire fresco puede ayudarlo a despejar su mente y sentirse más fuerte.